

Tartu Ülikool
Psühholoogia instituut

Küllli Joasaar

JAGATUD RÕÕM ON TOPELTRÕÕM?
HEADE EMOTSIOONIDE JAGAMISE JA KUULAMISE MÕJU
SUHTEGA RAHULOLULE

Seminaritöö

Juhendaja: Marika Rauk

Läbiv pealkiri: *Jagatud rõõmu mõju suhterahulolule*

Tartu 2012

Kokkuvõte

Uurimus tegeleb küsimusega, kui oluliseks peetakse heade emotsioonide jagamist suhte heaolu kriteeriumina ning kuidas partneri teadlikum toetamine, osavõtlikum suhtumine mõjutavad suhtega rahulolu. Eksperimendis testitakse püsisuhtes katseisikutele saadetud positiivsete emotsioonide jagamise tähtsust rõhutava infomaterjali abil, kas teadlik partneri positiivsetele emotsioonidele kaasaelamise tähtsustamine ja selle järgimine suurendavad suhtega rahulolu. Samuti püstitatakse hüpotees, et partneri osavõtlikkust heade emotsioonide jagamisel peetakse vähemtähtsamaks kui partneri kohalolu rasketel momentidel. Katse kinnitas negatiivsete emotsioonide kogemisel toetuse tajumise prioriteetsust. Positiivsete emotsioonide teadlik jagamine ei suurendanud suhtega rahulolu. Samas leiti positiivne seos suhtega rahulolu ja aktiivse-konstruktiivse osavõtlikkuse tajumise vahel.

Märksõnad: suhtega rahulolu, positiivsed emotsioonid, kapitaliseerimine, emotsioonide jagamine, aktiivne-konstruktiivne kuulamine

SHARED JOY IS A DOUBLE JOY? HOW SHARING AND LISTENING TO POSITIVE EMOTIONS AFFECTS RELATIONSHIP SATISFACTION

Abstract

The study examines the priority of sharing positive events in a close relationship and the influence of supporting the partner on a relationship satisfaction while one shares personal positive event. The experimental group read the information about importance of sharing good events and reacting actively and constructively to partner's capitalization attempts. Participants were also asked to rank their priorities in a relationship. The study showed that people consider partners' support during negative events to be more important than during positive events. Moreover, the post-test of relationship satisfaction among experimental group did not show an important increase. However, the study found that active-constructive responsiveness was associated with higher relationship satisfaction both in pre-test and post-test condition.

Keywords: relationship satisfaction, positive emotions, capitalization, emotion sharing, active-constructive responding

Sissejuhatus

Õnnelikkuse uuringutes on leitud, et lühiajalised tunnetuslikud positiivsed emotsioonid ehk igapäevaselt meid rõõmustavad olukorrad ja sündmused on aluseks pidevale pikaajasele heaolu kasvule. Seejuures rahulolu ei tulene mitte lihtsalt olukorra nautimisest hetkes, vaid ressursidest, mida positiivsete emotsioonide kogemine tekitavad (Cohn, Brown, Fredrickson, Mikels, Conway, 2009). Võimalik, et osa suhteid on püsivamad tänu sellele, et neis on talletatud palju positiivseid emotsioonivahetusi - on olnud küllaldaselt ressursikogumise aega.

Paljud uurimused on keskendunud sellele, kuidas negatiivsete sündmustega toimetulek inimest mõjutab, millised on reageerimisviisid, aga vähem tähelepanu on pööratud heade kogemustele. Tõenäoliselt on inimesed teadlikumad partneri toetamise olulisusest rasketel hetkedel – nagu öeldakse: jagatud mure on pool muret. Samas võib eeldada, et tänu heade tunnete kogemisele ja jagamisele ning seeläbi kujunenud lähedaste ja usalduslike suhete on võimalik toime tulla ka raskete olukordadega.

Heade emotsioonide jagamine

Langstoni (1994) uurimuses leiti, et hea sündmuse jagamine teistega tekitab täiendavalt positiivseid tundeid. Protsessi nimetati kapitaliseerimiseks (*capitalization*) – teise inimese informeerimine endaga seotud heast uudisest, luues seeläbi lisakasu. Positiivse sündmuse jagamine tähendab sellest rääkimist, mis omakorda taasloob kogetud tundeid, samuti tõstab kordamine sündmuse kättesaadavust mälust. Sündmuste jagamine tekitab positiivseid sotsiaalseid kontakte ja võimaldab rääkijal tajuda end teiste silmis positiivselt, mis aitab kaasa enesehinnangule. Fredrickson (2001) on nimetanud heade emotsioonide jagamist laienda-ja-ehita-mudeliks (*broaden-and-build*), kuna positiivsed emotsioonid suurendavad kognitsioone, tähelepanu, tegevusaktiivsust ning loovad inimese füüsilisi, intellektuaalseid ja sotsiaalseid ressursse.

Kapitaliseerimine ja osavõtlikkus, seos suhterahuloluga

Kui rääkija kogeb hea sündmuse jagamise ajal vestluspartneri osavõtmatust, tõrjutust ja muid ebasoovitavaid emotsioone, siis ta pigem ei jaga oma tundeid (Gable, Reis, Impett, Asher, 2004). Rääkija jaoks on oluline, kuidas ta tunnetab partneri reaktsiooni, sest toetava suhtumise kogemine suurendab usaldust ja lähedust. Positiivsetele emotsioonidele

kaasaelamine peaks kuulaja poolt sisaldama mõistmist, heakskiitu ja hoolivust. Lähedus kasvab, kui rääkija tajub partneri poolt tunnustust ja väärtustamist. Antud tunnetus saab tekkida juhul, kui tajutakse partneri huvi ja osavõtlikkust. Seega kapitaliseerimisprotsessi edukus sõltub partneri reaktsioonist, tema entusiastlikkusest (Reis, Smith, Carmichael, Caprariello, Tsai, Rodrigues, Maniaci, 2010).

Suhetes, kus tajutakse partneri huvi oma saavutuste ja heade kogemuste jagamisel, tunnetatakse suuremat lähedust ja suhtega rahulolu. Kirjandus toetab, et lähisuhete kvaliteedi määrab ka teadmine ja kogemused, et partner aitab rasketel hetkedel (Collins ja Feeney, 2004). Samas on uurimusi, mis näitavad, et sotsiaalne toetus ei mõjuta heaolu. On koguni välja toodud, et raskete momentide kogemine ja nendest rääkimine võib olla löök jagaja enesehinnangule, eriti meestele. Seevastu eneseavamine positiivsete sündmuste osas keskendub rääkija tugevustele, saavutustele. Kuigi ka siin on riskid – kui kuulaja reageerib ükskõikselt, siis see reaktsioon vähendab kogetud hea emotsiooni väärtust (Gable, Gonzaga, Strachman, 2006).

Gable et al. (2004) uurimuses leiti, et partneri osavõtliku reageerimise tajumine heade sündmuste järel ennustas suhte heaolu tugevamalt kui negatiivsete sündmuste korral. Suhtluspartneri positiivse ja toetava suhtumise tajumine on eelduseks suhtes kindluse loomisel. Kapitaliseerimisprotsess ehk emotsiooni jagamine ise veel ei taga suuremat personaalset väärtust ja sotsiaalset ressursi – vaid selle edukus sõltub kuulaja reageerimisest. Gable on jaganud osavõtlikkuse stiilid neljaks (joonis 1).

| | |
|---|---|
| <p>Aktiivne-konstruktiiivne</p> <p>Entusiastlik toetamine.</p> <p>„See on superuudis! Räägi lähemalt!“</p> | <p>Aktiivne-destruktiivne</p> <p>Kritiseerimine.</p> <p>„No see tähendab rohkem vaeva, ma ei kadesta“</p> |
| <p>Passiivne-konstruktiiivne</p> <p>Tagasihoidlik (ka vaikiv) toetus.</p> <p>„Aaa“, „see on tore.“</p> | <p>Passiivne-destruktiivne</p> <p>Emotsiooni ignoreerimine, ükskõiksus, teema vahetamine</p> <p>„Aga kas tead, mis mul juhtus“</p> |

Joonis 1. Osavõtlikkuse stiilid ja reageerimise näited (Sharing Good News, n.d.).

Aktiivne-konstruktiiivne reageerimine tähendab siira huvi ülesnäitamist, entusiastlikkust, partneriga koos rõõmustamist ja selle väljanäitamist. Uurimuses leiti, et suhte kvaliteedile mõjub aktiivne-konstruktiiivne osavõtlikkus kõige paremini.

Partneri edu üle rõõmustamise oskus mõjutab emotsionaalset heaolu ja suhtega rahulolu (Tesser 2000). Kuna lähedus tähendab partneri kaasamist oma mina-pilti, siis kogetakse partneri õnnestumisi ka enda omadena. Siiras heameel teise poole heade uudiste üle viitab seotusele. Mida osavõtlikumalt partner reageerib, seda suurem on suhtega rahulolu. Kuigi tõestamata on põhjuslik seos – viimatinimetatud nähtus võib toimida ka vastupidi – mida suurem on suhtega rahulolu, seda osavõtlikumalt partner suhtub teise rõõmudes (Reis et al., 2010).

Kapitaliseerimine ja osavõtlik reageerimine on suhete ressursiallikas, mis viib suurenenud lähedustunde, rahulolu, armastuse ja pühendumiseni. Heade emotsioonide jagamine ja nendele kaasaelamine on suhete jaoks omamoodi tuletõrjealarmi testimine – kui see toimib väljaspool ohuolukorda ehk positiivsete sündmuste jagamisel, siis on kindlus, et see suhe/võrgustik töötab ka ohu tekkimisel ehk negatiivsete sündmuste ajal. Gable et al. (2006) läbiviidud uurimused kinnitasid, et positiivsete sündmuste jagamine tõi kaasa suurema positiivse afekti ja eluga rahulolu. Aktiivse-konstruktivse suhtumisega kuulajad tagasid eduka kapitaliseerimisprotsessi. Ühtlasi tähendas see paremat suhtekvaliteeti. Gable uuringud toetavad Fredricksoni laienda-ja-ehita mudelit. Positiivsete sündmuste jagamine loob sotsiaalseid ressursse tõenäoliselt mitmel moel.

Antud uurimus tegeleb küsimusega, kui oluliseks peetakse suhtes partneri toetust heade sündmuste jagamisel, kuidas tajutakse osavõtlikkust suhte heaolu kriteeriumina ning kuidas partneri teadlikum toetamine mõjutab suhtega rahulolu. Katseisikuid informeeritakse positiivsete emotsioonide jagamise kasulikkusest ning palutakse olla partneri kuulamisel osavõtlik ja aktiivne. Mõjustamiseks kasutatakse teadusuuringute tulemustel põhinevat autori koostatud infoteksti. Teadvustamise mõju hindamiseks täidetakse sama küsimustik enne ja pärast mõjustamist. Suhtega rahulolu ja partneri osavõtlikkuse stiili mõõtmiseks tõlgiti inglise keeleruumist pärinevad testid.

Hüpoteesid

1. Teadlik partneri positiivsetele emotsioonidele kaasaelamise tähtsustamine ja selle järgimine suurendavad suhtega rahulolu.
2. Partneripoolset toetust rasketel hetkedel peetakse olulisemaks kui partneri osavõtlikkust heade emotsioonide jagamisel.
3. Aktiivse-konstruktivse osavõtlikkuse tajumine positiivse emotsiooni jagamisel on seotud kõrgema suhterahuloluga.

Tuginedes varasematele uuringutele kinnitavad eeldatavad tulemused positiivsete emotsioonide jagamise olulist panust suhtega rahulolu kujunemises. Eeldades, et tulenevalt stamparvamustest ja teadlikest kogemustest peetakse suhtes tähtsamaks partneri osavõtlikkust murede jagamisel, võib omakorda oodata, et partnerid pööravad vähem tähelepanu positiivsete emotsioonide jagamisele ja ennekõike entusiastlikule kuulamisele. Vastus võib peituda kujunenud eksiarvamusel või selle külje alaväärtustamises ning kavandatava uurimuse võimalik tulemus on see, et teadlikkuse suurendamine võib viia positiivsete emotsioonide intentsiivsema jagamiseni, kaasaelamiseni ja suurema sotsiaalse seotuse, läheduse kujunemiseni.

Meetod

Katseisikud

Kasutati sõltuvate katseisikugruppidega katseplaani. Sõltumatu muutuja mõju leidmiseks tehti võrdlus kontrollgrupiga. Uurimusse paluti osalema vähemalt 1-aastases püsisuhtes olevaid isikuid koos partneritega. Huvilisi leiti sotsiaalvõrgustiku Facebook, erinevate suhte- ja perefoorumite ning psühholoogiatudengite listi kaudu. Osalejaid jagati katse- ja kontrollgruppi juhustatud valiku põhimõttel. Töös kasutatakse tulemuste analüüsiks nende osalejate vastuseid, kes täitsid mõlemad küsimustikud. Vastavaid katseisikuid oli 58, sellest meeste osakaal 21%. Kontrollgrupi 45-st osalejast oli mehi 22%. Vanuseliselt oli enamus osalejatest kuni 30-aastased (katse- ja kontrollgrupis vastavalt 69% ja 76%). Katsegrupis oli pikima kestvusega suhe 40 aastat, kontrollgrupis 23 aastat. Keskmine suhte pikkus oli katsegrupil 7 aastat, kontrollgrupil 5,5 aastat (vastavalt $SD = 7.6$, $SD = 4.9$).

Mõõtevahendid

Elektroonselt saadetud küsimustikus paluti reastada viis prioriteeti selle kohta, mida osalejad suhtes tähtsaks peavad. Näiteks „mulle on tähtis, et mu partner toeab mind rasketel hetkedel“; „mulle on tähtis, et partner elab aktiivselt kaasa mu õnnestumistele“ (lisa 1). Viimatimainitud prioriteet võib tähendada suuremat tähelepanu pööramist heade sündmuste jagamisele ning see omakorda suuremat potentsiaalset ressursi suhte rahuloluks.

Osalejate suhtega rahulolu hindamiseks kasutati *Couples Satisfaction Index* (CSI) küsimustikku, mis annab täpse ja rahuloluastmeid hästi eristava skaala (Funk ja Rogge, 2007).

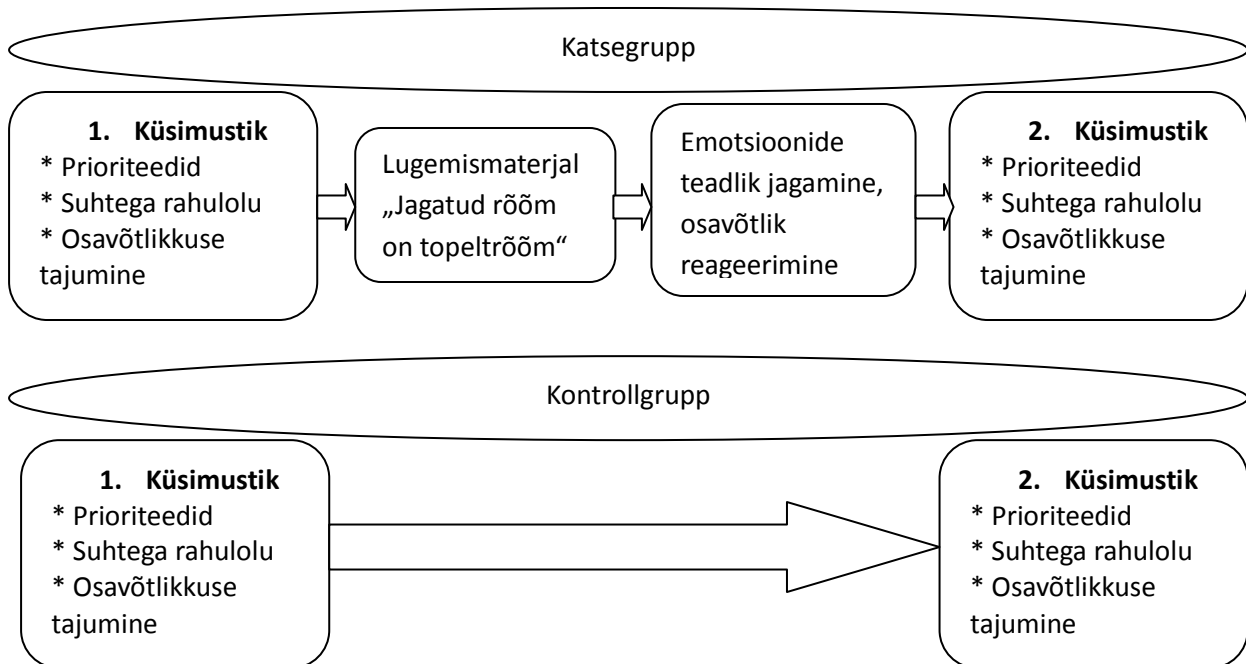
Küsimustik koosneb 32 väitest, mida osalejad hindavad 5- kuni 7- pallisel skaalal (lisa 1). Tulemuste analüüsil kasutatakse vastustest kujunenud suhte rahulolu skoori.

Kolmanda osana mõõdeti tajutud osavõtlikkust heade emotsioonide jagamisel (*Perceived Responses to Capitalization Attempts Scale – PRCA*). Instruksioonis paluti osalejatel mõelda, kuidas nende partner tavaliselt reageerib, kui nad edastavad endaga seotud positiivseid uudiseid. 7-punktilisel skaalal palutakse hinnata väiteid, mis algavad sõnadega „kui ma jagan partneriga oma õnnestumist, head emotsiooni, siis...“. Reageerimisviisid on näiteks „mu partner küsib tihti palju küsimusi ja näitab üles huvitatust“, „mu partner ütleb vähe, aga ma tean, et tal on mu pärast hea meel“, „mu partner tuletab mulle meelde, et enamikel headel asjadel on ka halvad küljed“ (Gable et al., 2004).

Rahulolu muutuse hindamiseks kasutati teises hindamise voorus samu küsimustikke. Andmete töötlemiseks kasutati statistikaprogrammi SPSS.

Protseduur

Eksperimendi käigus viidi läbi randomiseeritud sõltuvate katseisikugruppidega katseplaan (vastavalt katsegrupp ja kontrollgrupp). Baastasandiks oli mõjustuse puudumise tingimus. Eksperiment koosnes kahest prioriteetide määratlemise, rahulolu ja osavõtlikkuse tajumise küsimustikust ning katsegrupi puhul ka iseseisvast tööst, milleks oli lisamaterjali lugemine (lisa 2) ning enda käitumise jälgimine ja korrigeerimine sellele vastavalt (joonis 2.)



Joonis 2. Katseplaani etapid

Sõltumatuks muutujaks on teadvustamise määr (baastase on mitteteadvustamine). Katsegrupile esitati heade emotsioonide jagamise tähtsuse kohta teadvustav infomaterjal, kontrollgrupiga mõjustust ei teostatud.

Sõltuv muutuja on rahulolu tase. Kontrollitavad muutujad on katse- ja kontrollgrupi suurus; suhte pikkus katses osalevatel isikutel, osalejate vanus. Mittekontrollitavad välismuutujad on aeg küsimustike täitmiseks, teadvustava infomaterjali lugemine, vastaja meeleolu testi täitmisel ja katsegrupi puhul isiklikud elusündmused, mis eksperimendi perioodiks kavandatud kolme nädala jooksul vastastikust heade emotsioonide kapitaliseerimist tavapärasest erinevalt mõjutada võivad (näiteks väga tugeva mõjuga negatiivne sündmus – koondamine, lein jne).

1. küsimustik täideti elektroonselt, misjärel jagati kõik 190 osalejat juhustatud valiku põhimõttel kahte gruppi. Kuna uurimusse kaasati vaid need, kes täitsid hiljem ka teise küsimustiku, siis kujunes osalejate koguarvuks 103. Keskmise suhteskoor katsegrupil ($M = 122.4$, $SD = 28.2$) ei erinenud statistiliselt oluliselt ($p = 0.614$) kontrollgrupi suhteskoorist ($M = 125.2$, $SD = 28.6$), mis täidab uuringu eesmärgi moodustada võimalikult ühtlase suhterahuloluga grupid.

Katsegrupis osalejatele saadeti meili teel informeeriv esitlusmaterjal „Jagatud rõõm on topeltrõõm“ (lisa 2). Tekst annab ülevaate uuringutest, mis kinnitavad, et positiivsetele emotsioonidele tähelepanu pööramine suurendab rahulolu nii elus üldisemalt kui ka suhetes (näiteks Cohn et al. teadusartikkel teemal *Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience*, 2009). Materjali eesmärk oli teadvustada katseisikutele, et positiivsete emotsioonide jagamist ja partneri kapitalisatsioonipüüdeid ei tohi alahinnata. Katseisikutel paluti järgneva kolme nädala jooksul aktiivselt jagada oma positiivseid emotsioone ja partneri õnnestumistele entusiastlikult kaasa elada.

Kolme nädala pärast paluti täita nii katse- kui kontrollgrupi liikmetel samad küsimustikud, mis katse alguses – prioriteetide reastamine ja suhtega rahulolu ning partneri tajutud osavõtlikkuse küsimustik. Katse II osa küsimustike kohta saadeti osalejatele e-kirjaga vastav link.

Informeeriv esitlus oli antud uurimuse jaoks kokkupanud materjal, mis täitis teadvustamise eesmärgi. Kuna üks hüpotees testis, kas teadvustamine võib mõjutada suhtega rahulolu, siis oli see meetod õigustatud. Teine hüpotees tegeles prioriteetide järjestusega, mille võrdlemine annab informatsiooni hüpoteesi kinnituseks või ümberlükkamiseks. Tajutud

osavõtlikkuse uurimine võimaldab leida võimalikke seoseid kõrgema suhterahuloluga, testimaks kolmandat hüpoteesi.

Tulemused

Seminaritöö eesmärgiks oli välja selgitada, kui oluliseks peetakse heade emotsioonide jagamist suhte heaolu kriteeriumina ning kuidas partneri teadlikum toetamine, osavõtlikum suhtumine mõjutavad suhtega rahulolu. Alljärgnevalt esitatakse tulemused vastavalt püstitatud hüpoteesidele.

1. Teadlik partneri positiivsetele emotsioonidele kaasaelamise tähtsustamine ja selle järgimine suurendavad suhtega rahulolu.

Analüüsi aluseks võeti rahuloluskoorid, mis kujunesid kõikide küsimuste vastuste punktide summast. Maksimaalne võimalik skoor oli 161 punkti. Hinnati gruppide keskmise skoori muutust. T-testi abil selgitati keskmiste muutuste olulisused. Ootustele vastavalt ei olnud kontrollgrupi 2.küsimustiku põhjal arvutatud keskmine suhteskoor statistiliselt oluliselt erinev esimesest, kuigi absoluutskoor mõnevõrra tõusis. Kuid samuti ei leitud statistiliselt olulist erinevust mõjustatud grupi ehk katsegrupi keskmistes (tabel 1). Sugudevahelisi erinevusi ei tuvastatud, samuti ei leitud seoseid suhte kestuse ja rahulolu taseme vahel.

Tabel 1. Gruppide keskmised ja nende erinevuste statistiline olulisus (mõõdetuna t-testiga).

| | Katsegrupp | Kontrollgrupp |
|---------------------|----------------------|----------------------|
| 1.küsimustik | M = 122.4, SD = 28.2 | M = 125.2, SD = 28.6 |
| 2.küsimustik | M = 120,7, SD = 26.9 | M = 129.5, SD = 23.8 |
| Olulisuse tõenäosus | p = 0.759 | p = 0.474 |

Hüpotees, et positiivsete emotsioonide teadlik jagamine suurendab suhtega rahulolu, ei saanud antud valimi ja läbiviimise metoodika puhul kinnitust.

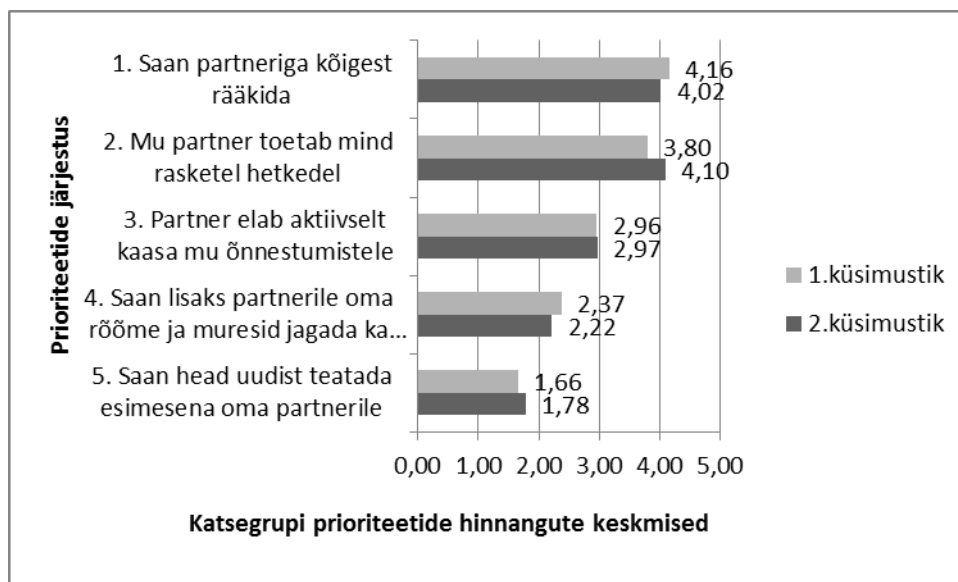
Lisaks hinnati, kas katsegrupp tajus mõjustamise järel partneri poolt rohkem aktiivset-konstruktiivset osavõtlikkuse stiili. Statistiliselt olulisi erinevusi ei leitud ($p = 0.881$).

Võimalike erinevuste leidmiseks jagati katsegrupp kaheks – keskmisest madalama suhte rahuloluga ($N = 21$) ja keskmisest kõrgema rahuloluga ($N = 36$) osalejad. T-testiga hinnati, kas madalama rahulolu tasemega osalejate rahulolu oli pärast mõjustamist kõrgem, kuid selgus, et tulemus vastas katsegrupi üldisele tulemusele – statistiliselt olulisi erinevusi ei

leitud ($p = 0.169$). Keskmine rahulolu tõusis madalama rahulolutasemega grupis absoluutsummas 93.05-lt ($SD = 27.5$) 96.95-le ($SD = 28.2$).

2. Partneripoolset toetust rasketel hetkedel peetakse olulisemaks kui partneri osavõtlikkust heade emotsioonide jagamisel.

Prioriteetide osas anti prioriteetidele skoorid 1-5 vastavalt valitud järjestusele, sealhulgas 5 kõige tähtsamale. Selgus, et katsegruppi kuulunud isikud pidasid suhte seisukohalt tuge rasketel hetkedel (prioriteet nr 2, $M = 3.80$) olulisemaks kui partneri kaasaelamist õnnestumistele (prioriteet nr 3, $M = 2.96$). See arvamus ei muutunud ka teise hindamise käigus (hinnangute keskmine vastavalt 4.10 ja 2.97) (joonis 3).



Joonis 3. Prioriteetide hinnangute keskmised

Õnnestumistele kaasaelamine oli osalejatele tähtsuselt kolmandal kohal ja see ei muutunud erinevate katsevoorude käigus. Tähtsuselt viimasel kohal on prioriteetidest hea uudise teatamine esimesena oma partnerile. Ka kontrollgrupp andis prioriteetide osas sarnased tulemused, mis oli esimese küsimustiku järel oodatud tulemus, kuna katse- ja kontrollgrupiks jagamine toimus juhuslikkuse põhimõttel. Seega võib öelda, et teine hüpotees sai kinnitust.

3. Aktiivse-konstruktivse osavõtlikkuse tajumine positiivse emotsiooni jagamisel on seotud kõrgema suhterahuloluga.

Tajatud osavõtlikkuse (PRCA) skaala alusel jagunevad küsimused nelja erineva reageerimisstiili vahel, seega moodustati neli individuaalset osavõtlikkuse skoori: aktiivne-konstruktivne, passiivne-konstruktivne, aktiivne-destruktiivne, passiivne-destruktiivne.

Korrelatsiooni arvutamiseks leiti Pearsoni korrelatsioonikoefitsient, mille järgi tuvastati oluline positiivne seos aktiivse-konstruktiiivse stiili ja rahulolu taseme vahel (katsegrupil $r = 0.391$, $df = 56$, $p = 0.002$). Arvutati ka teiste osavõtlikkuse stiilide korrelatsioonikoefitsendid ja olulisuse tõenäosused nii katse- kui kontrollgrupi puhul (tabel 2).

Tabel 2. Osavõtlikkuse seosed suhte rahuloluga 1.küsimustiku baasil.

| | Korrelatsioonikoefitsent | |
|---------------------------|--------------------------|---------------|
| | Katsegrupp | Kontrollgrupp |
| Aktiivne-konstruktiiivne | 0.391** | 0.529** |
| Passiivne-konstruktiiivne | 0.194 | 0.109 |
| Aktiivne-destruktiivne | -0.320* | -0.264 |
| Passiivne-destruktiivne | -0.519** | -0.652** |

*Korrelatsioon on oluline usaldusnivool $p < 0.05$

**Korrelatsioon on oluline usaldusnivool $p < 0.01$

Tabelist nähtub, et nii katse- kui kontrollgrupi rahulolu tasemel on keskmiselt tugev positiivne seos aktiivse-konstruktiiivse reageerimisstiiliga, mis kinnitab hüpoteesi. See tähendab, et mida kõrgem on suhtega rahulolu, seda kõrgem on ka partneri poolt hinnatud teise poole osavõtlikkus. Kuivõrd passiivne-destruktiivne on sisuline vastand aktiivsele-konstruktiiivsele stiilile, siis on ka selle korrelatsioonikoefitsent hüpoteesiga kooskõlas – mida kõrgem on suhtega rahulolu, seda vähem reageerib partner teise poole heade emotsioonide jagamisele passiivselt-destruktiivselt.

Regressioonanalüüs näitab (olulisuse tõenäosusega 0.002), et aktiivse-konstruktiiivse tajumisstiili järgi saab ennustada suhteskoori ($Y' = 86.5 + 2.6X$, milles X on aktiivse-konstruktiiivse osavõtlikkuse stiili skoor ja Y' on ennustatav suhteskoor. Ehk kui aktiivne-konstruktiiivne skoor tõuseb ühe punkti võrra, siis suhteskoor tõuseb 2.6 punkti võrra.

Arutelu ja järeldused

Esimene hüpotees – positiivsete emotsioonide teadlik jagamine suurendab rahulolu suhtega - ei osutunud katse tingimustes tõeseks. Katse tulemuste alusel saab kinnitada teise ja kolmanda hüpoteesi õigsust – suhtes peetakse esmatähtsaks toetust rasketes olukordades ning aktiivne-konstruktiiivne osavõtlikkus on seotud kõrgema suhterahuloluga.

Aktiivse-konstruktiiivse osavõtlikkuse seos suhterahuloluga on kooskõlas Gable uuringutega, mille kohaselt aktiivne-konstruktiiivne kuulamine viib parema kapitaliseerimisprotsessi ja seeläbi kõrgema suhtekvaliteedini (Gable et al., 2004). Samuti haakub see Fredricksoni mudeliga, mille järgi positiivsete sündmuste jagamine loob ressursi suuremaks läheduseks (Fredrickson, 2001). Samas ei võimalda korrelatsioonide leidmine teha põhjuslikke järeldusi. Võimalik, et osavõtlikumad partnerid on oma käitumisega mõjutanud suhte rahulolu paremuse suunas või on kõrgemal rahulolul mingid muud määravad tingimused ja suurem rahulolu kokkuvõttes motiveerib partnereid pühendumata ja entusiastlikult teist poolt kuulama igas olukorras. Leitud seos võimaldab siiski teha järelduse, et kõrgema suhterahuloluga korreleerub positiivselt aktiivne-konstruktiiivne reageerimisstiil ning negatiivselt passiivne-destruktiivne stiil.

Katse tingimustes ei õnnestunud teadvustamisega rahulolu tõsta. Kuna materjaliga tutvumine toimus vastajale sobival viisil, siis puudub ülevaade selle tegelikust lugemisest ja tõlgendamisest. Eksperimendi kordamisel tuleks eelistada selle muutuja kontrolli alla võtmist ja kasutada näiteks interaktiivse loengu vormi teadlikkuse suurendamiseks. Loeng või loengutsükkel võimaldaks läbi viia grupitööd ja vestlusi. Ka võiks teadvustamine toimuda teraapilisel moel, rääkides mõlemale partnerile heade emotsioonide jagamisest ja kuulamisest.

Nimetatud meetodid võimaldaksid kaasata eksperimenti mõlemad partnerid. Vastavalt uuringutele sõltub kapitaliseerimisprotsessi edukus partneri reaktsioonist (Gable et al., 2004; Reis et al., 2010). Seega võib järeldada, et ühepoolne pingutus ehk ühe partneri instrueeritud emotsioonide jagamine ja entusiastlik kuulamine ei pruugi tulemusi tagada. Kuigi ka käesolevas töös paluti osalema mõlemad partnerid, siis oli mehi koguvalimist vaid 1/5. Lisaks, kuna osalejad jagati juhuslikkuse põhimõttel katse- ja kontrollgrupiks, siis puudub ülevaade, kui paljudest paaridest mõlemad partnerid osalesid eksperimendis. Tulemuste tõlgendamist piirab asjaolu, et nendel partneritel, kes osalesid eksperimendis üksinda ja seega eelduslikult proovisid omalt poolt positiivseid emotsioone rohkem jagada, oodates vastu ka partneri osavõtlikku reageerimist (keda samas polnud instrueeritud partnerile rohkem tähelepanu pöörama), võis suhtega rahulolu skoor muutumatuna püsida või isegi langeda. Antud küsimuse saaks kontrolli alla võtta mõlema partneri kaasamisega.

Katse perioodiks valiti kolmenädalane intervall. Võimalik, et selle aja jooksul ei ole veel süvenenud uue käitumise mõju ja nii lühikese aja jooksul ei toimu olulist muutust rahulolus. Seetõttu võib olla otstarbekas jätta kahe küsimustiku vahele pikem kinnistumise aeg ning võimalusel kasutada teadvustamiseks meetodit, mille puhul selle perioodi kestel

toimuvad kohtumised paaridega – kas teraapia vormis või loengutsükli eri osade raames. See võimaldaks katseisikutel anda tagasisidet, teha järeldusi, vajadusel korrigeerida käitumist jne.

Kui teadlikustamisega ei saa muuta partneri reaktsioone, suurendada suhtega rahulolu, võib partnerile vastamine sõltuda pigem isiksuseomadustest kui õpitud käitumisviisidest. Samuti võib teise poole tajutud osavõtlikkus, tõlgendamine, sõltuda pigem isiksuseomadustest. Üheks võimaluseks oleks katseisikute vastavusse viimine oluliste tunnuste põhjal, et kontrollida võimalikke seoseid.

Vastavalt teisele püstitatud hüpoteesile ilmnes, et partneri toetust rasketel hetkedel peetakse tähtsamaks kui headel momentidel. Teadlikustamine ei muutnud seda prioriteetide järjekorda. Antud tulemust võib pidada kooskõlaliseks esimese hüpoteesiga. Katsegrupi rahulolu ei tõusnud, samuti ei muutunud aktiivse-konstruktivse osavõtlikkuse tajumise tase ning ka partneri poolt raskustes toetuse tajumise prioriteet säilitas oma koha positiivsete sündmuste jagamise prioriteedi ees. Siiski võiks katse kordamisel proovida prioriteete ümber sõnastada, sest käesolevas töös kasutatud valikus on üks neist sõnastatud liiga üldisena – „saan partneriga kõigest rääkida“. See prioriteet oli katsevoorudes 1-2 kohal. Kuna antud sõnastuse sisu kaasab potentsiaalselt nii positiivsete kui negatiivsete emotsioonide jagamise, siis on selle prioriteetsus teiste ees kallutatult ootuspärane. Eelnevaid järeldusi see siiski tõenäoliselt ei väära, sest õnnestumistele kaasaelamise prioriteet seati 3-ndale kohale raskete hetkede toetuse järel.

Viited

Cohn, M.A., Brown, S.L., Fredrickson B.K., Mikels, J.A., Conway, A.M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, Vol 9 (3), 361-368.

Collins, N.L., Feeney, B.C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 87, 363-383.

Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, Vol 56(3), 218-226.

Funk, J. L., Rogge, R. D. (2007) testing the Ruler With Item Response Theory: Increasing Precision of measurement for Relationship satisfaction With the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, Vol 21, 572 – 583.

Gable, S.L., Gonzaga, G.C., Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 91(5), 904-917.

Gable, S.L., Reis, H.T., Impett, E.A., Asher, E.R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 87(2), 228-245.

Langston, C.A. (1994). Capitalizing on and coping with daily life events: expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 67, 1112-1125.

Reis, H.T., Smith, S.M., Carmichael, C.L., Caprariello, P.A., Tsai, F.-F., Rodrigues, A., Maniaci, M.R.. (2010). Are you happy for me? How sharing positive events with others provides personal and interpersonal benefits. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 99(2), 311-329.

Sharing Good News (Capitalizing & ACR), (n.d.). 3.jaanuaril 2012.
<http://positivepsychologynews.com/search-by/image-maps/positive-emotions/love-and-acr>

Tesser, A. (2000). On the confluence of self-esteem maintenance mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, Vol 4, 290-299.

Suhtega rahulolu küsimustik

Mõeldes oma suhtele, palun reasta 5 prioriteeti tähtsuse järjekorras (1. prioriteet on kõige tähtsam) Mulle on tähtis, et ...

| | mu partner toetab mind rasketel hetkedel | partner elab aktiivselt kaasa mu õnnestumistele | saan partneriga kõigest rääkida | saan lisaks partnerile oma rõõme ja muresid jagada ka teistega | saan head uudist teatada esimesena oma partnerile |
|---------------|---|--|--|---|--|
| 1. prioriteet | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2. prioriteet | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3. prioriteet | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 4. prioriteet | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 5. prioriteet | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

1. Kui õnnelikuks pead oma suhet tervikuna?

- ☒ erakordselt õnnetuks
- ☒ üsna õnnetuks
- ☒ natuke õnnetuks
- ☒ õnnelikuks
- ☒ väga õnnelikuks
- ☒ erakordselt õnnelikuks
- ☒ täiuslikuks

Küsimused 2.-4.

Enamik inimestel on suhtes lahkarvamusi. Palun hinda eriarvamuste hulka sinu ja su partneri vahel alljärgnevates punktides

2. Koosveedetav aeg

- ☒ alati oleme üksmeelel

- ☒ peaaegu alati oleme üksmeelel
- ☒ vahetevahel on eriarvamused
- ☒ sageli on eriarvamused
- ☒ peaaegu alati on eriarvamused
- ☒ alati on eriarvamused

3. Oluliste otsuste tegemine

- ☒ alati oleme üksmeelel
- ☒ peaaegu alati oleme üksmeelel
- ☒ vahetevahel on eriarvamused
- ☒ sageli on eriarvamused
- ☒ peaaegu alati on eriarvamused
- ☒ alati on eriarvamused

4. Armastuse väljanäitamine

- ☒ alati oleme üksmeelel
- ☒ peaaegu alati oleme üksmeelel
- ☒ vahetevahel on eriarvamused
- ☒ sageli on eriarvamused
- ☒ peaaegu alati on eriarvamused
- ☒ alati on eriarvamused

5. Kui tihti sa üldiselt arvad, et suhe sinu ja su partneri vahel toimib hästi?

- ☒ kogu aeg
- ☒ enamuse ajast
- ☒ pigem tihti
- ☒ vahetevahel
- ☒ harva
- ☒ iialgi

6. Kui tihti sa soovid, et seda suhet poleks kunagi olnud?

- ☒ kogu aeg
- ☒ enamuse ajast
- ☒ pigem tihti
- ☒ vahetevahel

- ☒ harva
- ☒ iialgi

Küsimused 7.-18.

Hinda järgnevaid väiteid

7. Tunnen oma partneriga tugevat sidet

- ☒ ei ole õige
- ☒ natuke õige
- ☒ mõnevõrra õige
- ☒ enamasti õige
- ☒ peaaegu täielikult õige
- ☒ täiesti õige

8. Kui saaksin oma elu uuesti elada, abielluksin/elaksin koos sama inimesega

- ☒ ei ole õige
- ☒ natuke õige
- ☒ mõnevõrra õige
- ☒ enamasti õige
- ☒ peaaegu täielikult õige
- ☒ täiesti õige

9. Meie suhe on tugev

- ☒ ei ole õige
- ☒ natuke õige
- ☒ mõnevõrra õige
- ☒ enamasti õige
- ☒ peaaegu täielikult õige
- ☒ täiesti õige

10. Mõnikord mõtlen, et ehk on keegi teine minu jaoks "see õige"

- ☒ ei ole õige
- ☒ natuke õige
- ☒ mõnevõrra õige
- ☒ enamasti õige
- ☒ peaaegu täielikult õige

- ☒ täiesti õige

11. Meie suhe teeb mind õnnelikuks

- ☒ ei ole õige
- ☒ natuke õige
- ☒ mõnevõrra õige
- ☒ enamasti õige
- ☒ peaaegu täielikult õige
- ☒ täiesti õige

12. Meil on soe ja mõnus suhe

- ☒ ei ole õige
- ☒ natuke õige
- ☒ mõnevõrra õige
- ☒ enamasti õige
- ☒ peaaegu täielikult õige
- ☒ täiesti õige

13. Ma ei suudaks ette kujutada meie suhte lõpetamist

- ☒ ei ole õige
- ☒ natuke õige
- ☒ mõnevõrra õige
- ☒ enamasti õige
- ☒ peaaegu täielikult õige
- ☒ täiesti õige

14. Tunnen, et võin oma partnerile usaldada praktiliselt kõike

- ☒ ei ole õige
- ☒ natuke õige
- ☒ mõnevõrra õige
- ☒ enamasti õige
- ☒ peaaegu täielikult õige
- ☒ täiesti õige

15. Ma olen meie suhtes hiljuti kahelnud

- ☒ ei ole õige

- ☒ natuke õige
- ☒ mõnevõrra õige
- ☒ enamasti õige
- ☒ peaaegu täielikult õige
- ☒ täiesti õige

16. Mu partner on minu jaoks täiuslik romantiline kaaslane

- ☒ ei ole õige
- ☒ natuke õige
- ☒ mõnevõrra õige
- ☒ enamasti õige
- ☒ peaaegu täielikult õige
- ☒ täiesti õige

17. Ma tõesti tunnen, et olen oma partneriga üks meeskond

- ☒ ei ole õige
- ☒ natuke õige
- ☒ mõnevõrra õige
- ☒ enamasti õige
- ☒ peaaegu täielikult õige
- ☒ täiesti õige

18. Ma ei suuda ette kujutada, et keegi teine võiks mind teha sama õnnelikuks nagu mu partner

- ☒ ei ole õige
- ☒ natuke õige
- ☒ mõnevõrra õige
- ☒ enamasti õige
- ☒ peaaegu täielikult õige
- ☒ täiesti õige

19. Kui rahuldustpakkuv on teie suhe?

- ☒ ei ole üldse
- ☒ natuke
- ☒ mõnevõrra
- ☒ enamasti

- ☒ peaaegu täielikult
- ☒ täielikult

20. Kui hästi vastab su partner sinu vajadustele?

- ☒ ei ole üldse
- ☒ natuke
- ☒ mõnevõrra
- ☒ enamasti
- ☒ peaaegu täielikult
- ☒ täielikult

21. Mil määral on teie suhe vastanud sinu esialgsetele ootustele?

- ☒ ei ole üldse
- ☒ natuke
- ☒ mõnevõrra
- ☒ enamasti
- ☒ peaaegu täielikult
- ☒ täielikult

22. Kui rahul sa üldiselt oled oma suhtega?

- ☒ ei ole üldse
- ☒ natuke
- ☒ mõnevõrra
- ☒ enamasti
- ☒ peaaegu täielikult
- ☒ täielikult

23. Kuidas hindad oma suhet võrreldes enamike teiste suhetega?

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| halvem kui kõikidel teistel - erakordselt halvaks | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | parem kui kõikidel teistel - erakordselt heaks |

24. Kas sa naudid oma partneri seltskonda?

- ☒ iialgi
- ☒ harvem kui kord kuus

- ☒ üks või kaks korda kuus
- ☒ kord päevas
- ☒ tihemini

25. Kui tihti te oma partneriga teete midagi toredat?

- ☒ iialgi
- ☒ harvem kui kord kuus
- ☒ üks või kaks korda kuus
- ☒ kord päevas
- ☒ tihemini

Küsimused 26.-32.

Järgmistes küsimustes vali vastus, mis kõige paremini iseloomustab teie suhet. Lähtu esimesest tundmusest, mis sul tekib oma suhtele mõeldes.

26

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| igav | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | huvitav |

27

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| halb | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | hea |

28

| | | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| sisutu | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | täisväärtuslik |

29

| | | | | | | | |
|-----------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| üksildane | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | sõbralik |

30

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| nõrk | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | tugev |

31

| | | | | | | | |
|-----------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| lootusetu | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | paljutootav |

32

| | | | | | | | |
|----------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| masendav | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | nauditav |

Küsimused 33.-44.

Mõtle hetkeks, kuidas Su partner tavaliselt reageerib, kui räägid millestki heast, mis on Sinuga juhtunud – kui jagad oma positiivset emotsiooni (näiteks kui räägid edusammudest tööl, toredast vestlusest sugulase või sõbraga, mõnest elamusest jne). Mõtle, mil määral Su partner käitub alltoodud viisidel. Kui ma jagan partneriga oma õnnestumist, head emotsiooni, siis ...

33. mu partner ei tee sellest suurt numbrit, aga ta on mu pärast õnnelik

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| ei ole üldse õige | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | täiesti õige |

34. tavaliselt mu partner reageerib entusiastlikult

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| ei ole üldse õige | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | täiesti õige |

35. mõnikord mul on tunne, et ta ei hooli eriti

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| ei ole üldse õige | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | täiesti õige |

36. mu partner leiab selles tihti mingi probleemi

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| ei ole üldse õige | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | täiesti õige |

37. mu partner on tavaliselt vaikselt toetav

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| ei ole üldse õige | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | täiesti õige |

38. vahel on mul tunne, et ta on isegi rohkem õnnelik ja erutatud kui mina

1 2 3 4 5 6 7

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| ei ole üldse õige | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | täiesti õige |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|

39. mu partner tuletab mulle meelde, et enamikel headel asjadel on ka halvad küljed

1 2 3 4 5 6 7

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| ei ole üldse õige | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | täiesti õige |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|

40. mu partner ei pööra mulle eriti tähelepanu

1 2 3 4 5 6 7

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| ei ole üldse õige | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | täiesti õige |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|

41. tihti tundub, et ta pole mu jutust huvitatud

1 2 3 4 5 6 7

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| ei ole üldse õige | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | täiesti õige |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|

42. mu partner ütleb vähe, aga ma tean, et ta on mu pärast õnnelik

1 2 3 4 5 6 7

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| ei ole üldse õige | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | täiesti õige |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|

43. mu partner küsib tihti palju küsimusi ja näitab üles huvitatust

1 2 3 4 5 6 7

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| ei ole üldse õige | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | täiesti õige |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|

44. ta viib tähelepanu heade sündmuste võimalikele puudustele

1 2 3 4 5 6 7

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| ei ole üldse õige | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | täiesti õige |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|

Sinu sugu

- ☒ mees
- ☒ naine

Sinu vanus

- ☒ kuni 30

- ☐ 31-40
- ☐ 41-50
- ☐ üle 50

Suhte kestus (aastates) * ☐

Sinu meiliaadress, kuhu saadetakse uurimuse 2.osa. NB uurimust saab läbi viia ainult siis, kui täidetakse mõlemad osad. Kui Sa ei soovi meiliaadressi siia oma vastuste juurde kirjutada, siis saada palun mulle oma meiliaadress eraldi: kylli.joasaar@gmail.com . Loosimise võitudest teatan samuti meili teel. ☐

Sinu varjunimi, mis jäta palun meelde, sest seda sama nime tuleb kasutada uurimuse 2.osas kahe nädala pärast * ☐

Aitäh vastamast!

Jagatud rõõm on topeltrõõm

Üldiselt arvatakse, et paarisuhte tugevust ja kestvust määrab vastastikune toetus rasketel hetkedel – „sõpra tunnend hädas“ ja „jagatud mure on pool muret“. Paljud uurimused ongi keskendunud sellele, kuidas negatiivsete sündmustega toimetulek inimest mõjutab, millised on reageerimisviisid. Õnneks on raskeid hetki elus siiski tavaliselt vähem kui rõõmsaid.



Kuidas on aga lood nende hetkede jagamisega? Õnnelikkuse uuringutes on leitud, et **positiivsed emotsioonid** on aluseks pidevale pikaaegsele heaolu kasvule. Heade emotsioonide jagamine on kasulik, sest nendest rääkimine salvestab positiivseid tundeid. Paarisuhtes on oluline positiivsete emotsioonide **omavaheline jagamine**. Kuid emotsiooni jagamine üksi ei taga suuremat personaalset väärtust, vaid selle edukus sõltub kuulaja reageerimisest ning sellest, kuidas emotsiooni jagaja tajub partneri reaktsiooni.

Suhetes, kus tajutakse partneri huvi oma saavutuste ja heade kogemuste jagamisel, tunnetatakse suuremat lähedust ja suhtega rahulolu. **Toetava suhtumise** kogemine **suurendab usaldust ja lähedust**. Positiivsetele emotsioonidele kaasaelamine peaks kuulaja poolt sisaldama mõistmist, tunnustust, heakskiitu ja hoolivust. Lähedus kasvab, kui rääkija tajub partneripoolset tunnustust ja väärtustamist. Selline tunnetus saab tekkida juhul, kui **tajutakse partneri huvi ja osavõtlikkust**.

Alltoodud tabel näitab ülevaatlikult nelja erinevat reageerimise viisi:

| Aktiivne-konstruktiivne | Aktiivne-destruktiivne |
|---|--|
| Entusiastlik toetamine. „See on superuudis! Räägi lähemalt!“ | Kritiseerimine. „No see tähendab rohkem vaeva, ma ei kadesta“ |
| Passiivne-konstruktiivne | Passiivne-destruktiivne |
| Tagasihoidlik (ka vaikiv) toetus. „Aaa“, „see on tore.“ | Emotsiooni ignoreerimine, ükskõiksus, teema vahetamine „Aga kas tead, mis mul juhtus“ |

Sageli ollakse valmis partnerit aktiivselt kuulama siis, kui tal on mure. Tajutakse, et „ta vajab mind, ma kuulan ja toetan teda“. Aga samavõrra oluline on tähele panna partneri häid emotsioone ja neile aktiivselt kaasa elada. Uuringud näitavad, et **osavõtlik reageerimine** heade sündmuste jagamisel kujundab **suhte kvaliteeti**.

Positiivsete sündmuste jagamine keskendub rääkija tugevustele ning suhtluspartneri positiivne ja toetav suhtumine on rääkija tugevuste kinnitus. Selline vastastikune mõistmine tugevdab suhet, sest annab inimesele **kindlustunde**. Interaktsioon omakorda on kasulik mõlemale – rõõm nakatab. Mida osavõtlikumalt see toimub, seda suurem on suhtega rahulolu. On tõestatud, et inimesed tegutsevad koos pigem nendega, kes jagavad nende maailmavaadet ja väärtustavad neid.

Positiivsete tunnete jagamine on oluline nähtus, kuna see **loob ja lähendab** inimestevahelisi suhteid ja viib suurenenud lähedustunde, rahulolu, armastuse ja pühendumiseni. Heade emotsioonide jagamine ja nendele kaasaelamine on suhete jaoks omamoodi suitsuanduri testimine – kui see toimib väljaspool ohuolukorda ehk positiivsete sündmuste jagamisel, siis on kindlus, et see suhe töötab ka ohu tekkimisel ehk negatiivsete sündmuste ajal.

Järgneval kahe nädala jooksul püüa:

1. tunda end hästi, olla positiivne

2. jagada partneriga võimalikult palju oma positiivseid sündmusi ja emotsioone

3. kuulata oma partnerit aktiivselt ja osavõtlikult, elada talle kaasa

Artiklis on kasutatud allikatena:

Cohn, M.A., Brown, S.L., Fredrickson B.K., Mikels, J.A., Conway, A.M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, Vol 9 (3), 361-368.

Gable, S.L., Gonzaga, G.C., Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 91(5), 904-917.

Gable, S.L., Reis, H.T., Impett, E.A., Asher, E.R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 87(2), 228-245.

Reis, H.T., Smith, S.M., Carmichael, C.L., Caprariello, P.A., Tsai, F.-F., Rodrigues, A., Maniaci, M.R.. (2010). Are you happy for me? How sharing positive events with others provides personal and interpersonal benefits. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 99(2), 311-329.

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Külli Joasaar

10.01.2012